



## Kinderzimmer

Alle Eltern wünschen sich natürlich, dass der eigene Nachwuchs gesund und unbeschwert aufwächst. Natürlich spielen hier zahlreiche verschiedene Faktoren eine wichtige Rolle. Einen entscheidenden Beitrag leistet aber auch das Wohnumfeld. Gerade hier ist es besonders wichtig, dass das Kinderzimmer genügend Flexibilität bietet, um den verschiedenen Ansprüchen wie Lernen, Spielen oder Erholen gerecht zu werden. Obendrein sollen die Kinder natürlich auch in einer nachhaltigen Umgebung ohne Schadstoffe aufwachsen. Im Gesund Wohnen Magazin zeigen Ihnen unsere Themenexperten verschiedene Möglichkeiten auf, wie Sie Ihren Nachwuchs dabei unterstützen können, gesund und unbeschwert aufzuwachsen.

Das Themenspektrum reicht dabei von aktuellen Studien über hilfreiche Tipps und Tricks bis hin zu praktischen Do-it-yourself-Anleitungen. Dazu gehören beispielsweise diese [7 Fehler, die Sie beim Kinderzimmer einrichten vermeiden sollten](#). Wenn Sie ein [gesundes Kinderzimmer schaffen](#) möchten, gibt es einige Dinge zu beachten. So umfasst die richtige Planung des Raumes neben bodenständigen Themen wie Raumgröße und Lage auch die Ausstattung oder den Bodenbelag.

Wichtig für ein gesundes Aufwachsen des Nachwuchses ist es, dass weitestgehend schadstoffarme oder schadstofffreie Materialien eingesetzt werden. Da die Kinder ja in ständigem Bodenkontakt sind, kommt dem Bodenbelag hier eine wichtige Rolle zu. Der falsche Fußbodenkleber kann beispielsweise gesundheitsschädliche Dämpfe ausstoßen. Nutzen Sie daher unsere [Tipps und Tricks für ein gesundes Kinderzimmer](#).

Ein weiterer wichtiger Bestandteil des Kinderzimmers ist die Beleuchtung. Der Raum sollte stets gut ausgeleuchtet sein – am besten mittels natürlichem Licht. Darüber hinaus kann auch die richtige Wandfarbe zum Wohlbefinden des Nachwuchses beitragen. Manche Anstriche können zudem sogar antibakteriell wirken. Eine große Gefahr stellt [Schimmel im Kinderzimmer](#) dar. Wir zeigen Ihnen in unserem Magazin die Risiken auf und geben praktische Tipps zur Vermeidung von Schimmelbildung.

Für einen gesunden und erholsamen Schlaf Ihres Nachwuchses spielt das Kinderbett eine entscheidende Rolle. Wählen Sie am besten ein Modell aus Massivholz, welche robust genug zum Toben und zudem auch schadstofffrei ist. Generell ist Schlaf natürlich ein sehr wichtiges Thema für die gesunde Entwicklung von Kindern. Unsere 9 Tipps helfen, Ihr [Kind leichter und schneller einschlafen](#) zu lassen, damit es am nächsten Tag [ausgeschlafen zur Schule kommt](#). Darüber hinaus erklären wir Ihnen auch, wie Sie die [perfekte Schlafumgebung für Babys](#) schaffen.

Auch andere Möbel tragen zu einer gesunden Entwicklung des Nachwuchses bei. So sollten Sie sich zum Beispiel für einen mitwachsenden Schreibtisch entscheiden, denn dieser sorgt allzeit für eine ideale Sitz- und Tischhöhe und beugt damit Haltungsschäden vor. Elektrische und magnetische Felder sollten Sie wenn möglich vermeiden. Energiesparlampen sind beispielsweise für den heimischen Schreibtisch ungeeignet, da sie zum einen elektrische Strahlen und zum anderen ein zu grelles Licht ausstrahlen. Am besten ist natürliches Licht, wobei dies nicht immer möglich ist. Allerdings kann ein heller und reflektierender Anstrich des Zimmers hier eine unterstützende Wirkung haben.